

**ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ-
ΜΕΝΟΥΜΕ ΔΥΝΑΤΟΙ**



ΓΕΙΑ ΣΑΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΟ!!!!



Να ξέρετε ότι εάν χρειαστείτε οποιαδήποτε βοήθεια όλοι οι καθηγητές, η διεύθυνση του σχολείου και πάνω από όλα το γραμματειακό προσωπικό είναι δίπλα σας.



Σας έχει δοθεί από τους καθηγητές σας τρόπος να επικοινωνήσετε μαζί μου, εάν το θέλετε.

Σας δίνω και την ηλεκτρονική μου διεύθυνση(email): **_mariap_@yahoo.com**
(χαμηλή παύλα πριν το m και μετά το p)

Ελπίζω να είστε όλοι καλά και όλοι στο σπίτι!
Το σύνθημά μας είναι:

Μένουμε σπίτι-Μένουμε δυνατοί.

Όσο μακριά και αν είμαστε, είμαστε μαζί σε αυτή την κοινή προσπάθεια, σε αυτό το διαγώνισμα, που θέλουμε να πάρουμε όλοι Α'.



Είναι από τις λίγες στιγμές στην ιστορία του ανθρώπινου γένους, που όλος ο κόσμος ενώνεται εξ' αιτίας μιας κοινής απειλής. Μηνύματα θάρρους και ελπίδας φτάνουν από κάθε γωνιά της γης και μας εμψυχώνουν. Οι εθελοντικές πρωτοβουλίες μας κάνουν να πιστέψουμε ξανά στη δύναμη της ανθρωπιάς και στην αξία της αλληλεγγύης .



Ας δούμε τις μέρες αυτές της αναγκαστικής απομάκρυνσης από πρόσωπα και μέρη αγαπημένα ως μια περίοδο αναστοχασμού.

Μια στιγμή που μπορούμε να αφουγκραστούμε πράγματα που δεν είχαμε τον χρόνο να προσέξουμε, να δούμε: πως η χαρά βρίσκεται όχι μόνο εκεί έξω αλλά και μέσα μας και αντλείται από απλές, ήσυχες καθημερινές στιγμές.



Και όταν θα είμαστε πάλι έξω, θα είμαστε όλοι πάλι μαζί σε ένα κόσμο που θα έχει σίγουρα αλλάξει, αξιοποιώντας θετικά ελπίζουμε, ό,τι ζήσαμε, τόσο μόνοι αλλά και τόσοι μαζί...



Μέχρι τότε χρειάζεται να παραμείνουμε
ψύχραιμοι, προσεκτικοί, να ενημερωνόμαστε
(πάντα με μέτρο) και να προσέχουμε ώστε να
σπάσουμε την αλυσίδα μετάδοσης του ιού.

Πως!!!!

- Μένουμε σπίτι
- Εάν βγούμε κρατάμε αποστάσεις με τους πάντες
- Φοράμε γάντια και μάσκα
- Κρατάμε πάντα αντισηπτικό μαζί μας
- Πλένουμε συχνά τα χέρια μας.
- Όταν βήχουμε, φταρνιζόμαστε χρησιμοποιούμε
τον αγκώνα μας.



Σε ποια ζώνη επιλέγεις να είσαι.....



Αγάπησε τον εαυτό σου όσο
μπορείς, μην είσαι αυστηρός
πολύ μαζί του.
Δικαιολόγησέ τον, υποστήριξέ
τον και αυτός θα σε ακούσει.
Εάν δεν μπορείς εσύ να τον
αγαπήσεις τότε κανένας δεν
μπορεί..... ❤️❤️❤️



Είναι απόλυτα φυσιολογικό να έχουμε άγχος αυτή την περίοδο...ανασφάλεια, απορίες.

Είναι εντάξει!!!!!! / **it is ok not to be ok!!!!**

Τι μπορούμε να κάνουμε για να απαλλαγούμε από αυτό;

Χόρεψε!! Ο χορός, η κίνηση, το τροχάδι, γυμναστική , yoga βοηθούν

Διάβασε ένα καλό βιβλίο

Μίλησε με άτομα που θέλεις, άτομα χαρούμενα!!!

Είναι εντάξει να μιλήσεις για το άγχος που νιώθεις για ό,τι φοβάσαι .

Μοιράσου και μην κρατάς μέσα σου γενικά τα συναισθήματά σου.

Μίλησε με τους γονείς σου, αδέρφια, φίλους, καθηγητές, τη σύμβουλο του σχολείου. !!!!! 😊 ένα ψυχολόγο (μιλήστε με σύμβουλο για περισσότερες πληροφορίες)

Πήγαινε μια βόλτα

Άκουσε μουσική

Ζωγράφισε

Γράφε ημερολόγιο/γράφε τις σκέψεις σου

Βελτίωσε την διατροφή σου/μακριά από τη ζάχαρη

Κάποιες ασκησούλες που βοηθούν να απομακρύνεις το άγχος...

Τι με Αγχώνει;

Τράβηξε μια γραμμή με όποια πράγματα σε αγχώνουν και ένωσε την με το πρόσωπο δεξιά

- Όταν πηγαίνω σε άγνωστα μέρη
- Οι Αράχνες
- Το Σκοτάδι
- Να γνωρίζω καινούργιο κόσμο
- Να μιλώ με τους φίλους μου
- Να είμαι άρρωστος
- Να κάνω τα μαθήματά μου σωστά
- Να μην είμαι με τους γονείς μου
- Να είμαι με κόσμο που δε γνωρίζω
- Ο Οδοντίατρος/Γιατρός
- Οι Εξετάσεις και τα Διαγωνίσματα
- Τα μικρόβια και οι ασθένειες
- Να κάνω πράγματα μπροστά από άλλους
- Όταν οι γονείς μου είναι άρρωστοι
- Τα ζώα



Γράψε στα κουτιά πιο κάτω άλλα πράγματα που σε αγχώνουν:

Ερώτηση	Συμφωνώ	Διαφωνώ
Μου αρέσει να έχω αποδοχή από τους άλλους		
Δεν μου αρέσει να αποτυγχάνω σε οτιδήποτε		
Έχω κάποιους φόβους που με προβληματίζουν		
Θέλω να με συμπαθούν όλοι		
Αναστατώνομαι όταν παίρνω χαμηλούς βαθμούς		
Έχω πολλές ευθύνες στο σπίτι		
Ανησυχώ για την οικογένεια μου		
Οι φίλοι μου με πιέζουν να κάνω πράγματα που δεν νιώθω άνετα		
Νιώθω ότι δεν ταιριάζω /ανήκω		
Δεν μου αρέσει η εμφάνισή μου		
Συχνά τσακώνομαι με μέλη της οικογένειάς μου		
Ανησυχώ για το μέλλον μου		
Αν έχεις επιλέξει το ΣΥΜΦΩΝΩ περισσότερες φορές τότε σε διακατέχει πολύ άγχος		

ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

ΕΡΩΤΗΣΗ	ΚΥΡ.	ΔΕΥΤ.	ΤΡΙΤ.	ΤΕΤ.	ΠΕΜ.	ΠΑΡ.	ΣΑΒ.
Κράτησα ημερολόγιο άγχους							
Γυμνάστηκα							
Γέλασα με φίλους							
Απέφυγα αχρείαστο άγχος							
στίασα στα θετικά στοιχεία μου							
σιμοποίησα τεχνική αντιμετώπισης άγχους							
λησα σε κάποιον για κάτι που με απασχολούσε							
φυγα να ρίξω φταιξιμο στον εαυτό μου							
Είχα ρεαλιστικές προσδοκίες							
ΣΥΝΟΛΟ							

Οι πιο αγχώδεις μέρες μου ήταν :

1 πράγμα για το οποίο είμαι περήφανος/η αυτή την εβδομάδα είναι:

Οι εσωτερικές μου σκέψεις



Μερικές από τις πιο κάτω σκέψεις συχνά μας προκαλούν άγχος. Χρωμάτισε τις σκέψεις που έχεις αναγνωρίσει να προκαλούν άγχος στον δικό σου εαυτό.

Να υποτιμώ τον εαυτό μου	Να φταίω τον εαυτό μου	Να φωνάζω στους άλλους
Να αμφιβάλλω τις ικανότητές μου	Να έχω μη ρεαλιστικές προσδοκίες	Να προτρέχω σε συμπεράσματα
Αναβλητικότητα	Σκέφτομαι ότι δεν είμαι φυσιολογικός/η	Σκέψεις : όλα ή τίποτα
Ανάγκη για επιβεβαίωση	Εστιάζω στα αρνητικά	Αρνητική σύγκριση
Σκέφτομαι ότι ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ	Σκέφτομαι με το συναίσθημα	Τάση να «διαβάζεις» το μυαλό των άλλων
Αυτό δεν είναι δίκαιο	Δε φταίω εγώ	Μακάρι να.....

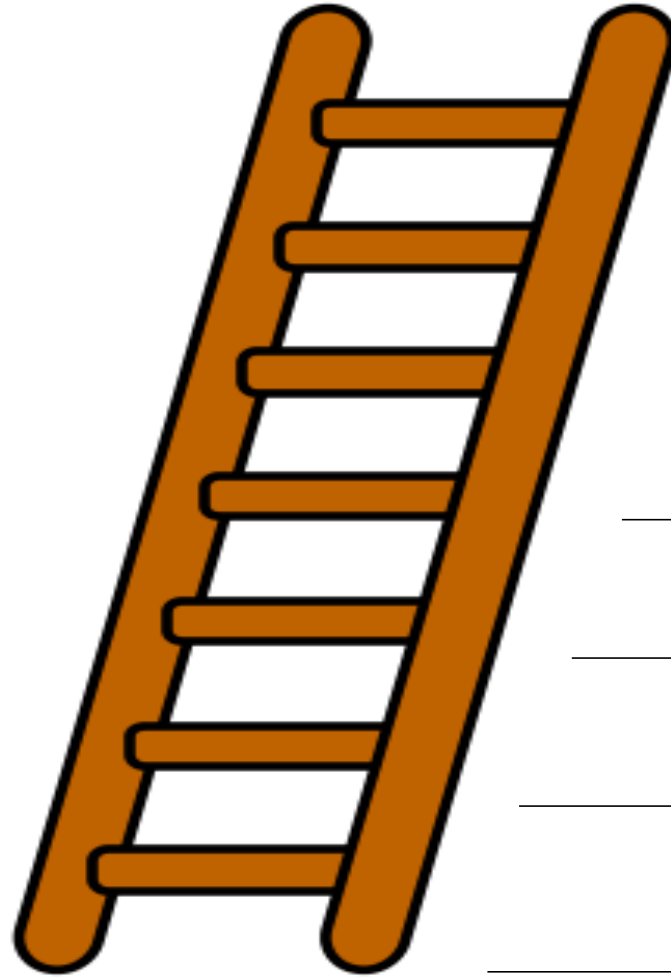
Ποια αρνητική σκέψη σκέφτεσαι πιο συχνά? (μπορεί να μην είναι από τις πιο πάνω)

.....
.....

«Ανεβαίνοντας τη Σκάλα της Επιτυχίας»

Γράψε το στόχο που θέλεις στο πιο ψηλό σκαλοπάτι.

Στο κάθε σκαλοπάτι, γράψε και ένα τρόπο για να πετύχεις το στόχο σου.



Στόχος:

Τι Θέλω να Κάνω- Βάζω Στόχους

Ημερομηνία σήμερα:

Τι Θέλω να κάνω αυτό το μήνα:

Τι Θέλω να κάνω τους επόμενους 6 μήνες:

Τι Θέλω να κάνω στα επόμενα 3 χρόνια:

Τι Θέλω να κάνω στη ζωή μου:

Πράγματα που έχουν τη μεγαλύτερη σημασία στη ζωή μου

Ημερολόγιο Άγχους

Γράψε για την τελευταία φορά που ένοιωσες άγχος:

Πώς το χειρίστηκες;

Γράψε για την τελευταία φορά που αγχώθηκες εξαιρετικά πολύ:

Πώς το χειρίστηκες;

Πράγματα που με αγχώνουν:

Συνήθως αντιδρώ με τους ακόλουθους τρόπους:

Είμαι όμως διατεθειμένος να ακολουθήσω και κάποιους άλλους τρόπους όπως:

Για να δούμε από Αγγλικά πως πάμε...

Βοηθήστε τους γονείς σας.

Περνούν και αυτοί δύσκολα, αγκαλιάστε τους, διαβάστε μαζί τους.

Μιλήστε μαζί τους, μαγειρέψετε , χορέψετε, τραγουδήστε, δείτε μια ταινία, κάντε μια συζήτηση και.... συγυρίστε μαζί τους!!!

5 COVID-19 PARENTING

Keep Calm and Manage Stress

This is a stressful time. Take care of yourself, so you can support your children.

You are not alone

- Millions of people have the same fears as us. Find someone who you can talk to about how you are feeling. Listen to them. Avoid social media that makes you feel panicked.

Take a break

- We all need a break sometimes. When your children are asleep, do something fun or relaxing for yourself. Make a list of healthy activities that YOU like to do. You deserve it!

Listen to your kids

- Be open and listen to your children. Your children will look to you for support and reassurance. Listen to your children when they share how they are feeling. Accept how they feel and give them comfort.



Take a Pause

1-minute relaxation activity that you can do whenever you are feeling stressed or worried

- Step 1: Set up**
 - Find a comfortable sitting position, your feet flat on the floor, your hands resting in your lap.
 - Close your eyes if you feel comfortable.
- Step 2: Think, feel, body**
 - Ask yourself, "What am I thinking now?"
 - Notice your thoughts. Notice if they are negative or positive.
 - Notice how you feel emotionally. Notice if your feelings are happy or not.
 - Notice how your body feels. Notice anything that hurts or is tense.

- Step 3: Focus on your breath**
 - Listen to your breath as it goes in and out.
 - You can put a hand on your stomach and feel it rise and fall with each breath.
 - You may want to say to yourself "It's okay. Whatever it is, I am okay."
 - Then just listen to your breath for a while.

- Step 4: Coming back**
 - Notice how your whole body feels.
 - Listen to the sounds in the room.

- Step 5: Reflecting**
 - Think "do I feel different at all?"
 - When you are ready, open your eyes.

Taking a Pause can also be helpful when you find your child is irritating you or has done something wrong. It gives you a chance to be calmer. Even a few deep breaths or connecting with the feeling of the floor beneath can make a difference. You can also Take a Pause with your children!

For more information click below links:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Wits Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexRI Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

Συνεχίζει η εξέταση των αγγλικών.....



**World Health Organization**

Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak



It is normal to feel sad, stressed, confused, scared or angry during a crisis.

Talking to people you trust can help. Contact your friends and family.

If you must stay at home, maintain a healthy lifestyle - including proper diet, sleep, exercise and social contacts with loved ones at home and by email and phone with other family and friends.





Don't use smoking, alcohol or other drugs to deal with your emotions.

If you feel overwhelmed, talk to a health worker or counsellor. Have a plan, where to go to and how to seek help for physical and mental health needs if required.

Get the facts. Gather information that will help you accurately determine your risk so that you can take reasonable precautions. Find a credible source you can trust such as WHO website or, a local or state public health agency.





Limit worry and agitation by lessening the time you and your family spend watching or listening to media coverage that you perceive as upsetting.

Draw on skills you have used in the past that have helped you to manage previous life's adversities and use those skills to help you manage your emotions during the challenging time of this outbreak.



ΔΕΝ ΕΙΣΤΕ ΜΟΝΟΙ...

Δυστυχώς τώρα με τον εγκλεισμό ένα θέμα που θα ήθελα να επισημάνω είναι η βία στην οικογένεια. Έχει παρατηρηθεί παγκοσμίως, ότι τώρα με τον εγκλεισμό αυξήθηκε ο αριθμός των περιστατικών.

Εν συντομία ...Τι είναι βία;

Με τον όρο βία χαρακτηρίζεται ο τρόπος συμπεριφοράς που προσβάλλει την ψυχική και σωματική ακεραιότητα ενός ατόμου και που ασκείται στα πλαίσια της εκμετάλλευσης του από εκείνον που κατέχει τη θέση εξουσίας. Η βία προκαλεί τραύμα, πόνο ή δυσφορία στο άτομο που την υφίσταται.

ΜΟΡΦΕΣ ΒΙΑΣ

ΛΕΚΤΙΚΗ : ύβρεις, προσβολές, απειλές και εκφράσεις μειωτικές και υποτιμητικές.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ: στοχεύει στην απομόνωση του ατόμου που δέχεται βία. Το άτομο που ασκεί βία απαγορεύει στο θύμα να έχει οποιαδήποτε σχέση με συγγενείς , φίλους, γείτονες ή ακόμα και να εργαστεί.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ: πλήρης οικονομική εξάρτηση του θύματος από τον θύτη.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ: απόρριψη, ανασφάλεια , έλλειψη αλληλοσεβασμού, εξευτελισμός, παραμέληση, τρομοκρατία, φωνές.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΒΙΑ : βίαιη συμπεριφορά μεταξύ των μελών της οικογένειας, με αποτέλεσμα την παραβίαση της σωματικής ακεραιότητας που μπορεί να περιλαμβάνει τραυματισμούς μικρής ή μεγάλης έκτασης, οι οποίοι μπορούν να καταλήξουν ακόμα και στον θάνατο του ατόμου που δέχεται βία (μελανιές, κτυπήματα, γρατσουνιές, κάψιμο, σπρώξιμο, τσίμπημα , χαστούκι).

Να θυμάστε ΔΕΝ είστε μόνοι.

Εάν δέχεστε οποιαδήποτε μορφή βίας, ή είστε μάρτυρες βίαιου περιστατικού ΜΙΛΗΣΤΕ ΤΩΡΑ. Επικοινωνήστε μαζί μου, η αν προτιμάτε τηλεφωνήστε στο ΣΠΑΒΟ (Σύνδεσμος, Πρόληψης και Αντιμετώπισης Βίας στην Οικογένεια) τηλ. 1440.

Κλείνοντας, θα ήθελα όταν βρείτε χρόνο εσείς με τους γονείς/κηδεμόνες σας να ρίξετε μία ματιά στις πιο κάτω ιστοσελίδες , αφού πρώτα ακούσετε για άλλη μια φορά αυτό το τραγούδι έχοντας πίστη, υπομονή, προσπαθώντας να βγάλουμε μόνο τα θετικά από αυτή την περίοδο!

Περιμένω νέα σας,

Με όλη μου την αγάπη η Σύμβουλος ♥♥♥



https://www.youtube.com/watch?v=L_EfskrMIFY

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

<https://paideia-news.com/eyropaiko-panepistimio/2020/04/07mia-psyxologiki-parembasi-me-aformi-ton-koronoio/>

<http://euc.ac.cy/en/events/covid-19-webinars-april20/>

[Psychology.gr-Η Πύλη της Ψυχολογίας Η Παραμονή στο σπίτι ως ευκαιρία για επαφή με τις βαθύτερες ανάγκες του εαυτού μας](#)

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/menoumespitisyndedemenoi--psychologiki-stirixi-gia-oikogeneies.pdf>



ΜΑΡΙΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ

ΣΧΟΛΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ

ΕΤΟΣ: 2019-2020

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΟΚΚΙΝΟΤΡΙΜΙΘΙΑΣ

9/04/20